

KOPSTUKKEN

Juli 2014

KOPSTUKKEN is de maandelijkse nieuwsuitgave van het GGz Informatiepunt Holland Rijnland en het Inloophuis Psychiatrie
Veel leesplezier!



ggz informatiepunt holland rijnland

NR 45

inloophuis psychiatrie leiden

▶ SPREEKUR BORDERLINE

Op **elke eerste dinsdag van de maand** houdt het GGz Informatiepunt van 10 tot 12 uur een **spreekuur over Borderline**. Mensen met borderline problematiek kunnen impulsief zijn en last hebben van stemmingswisselingen. Zij hebben vaak een onvermogen om op adequate wijze met emoties/gevoelens om te gaan. Van binnen voelen mensen met borderline zich vaak leeg. Zij kunnen moeilijk een antwoord geven op de vraag: wie ben ik? Dit kan voor zowel de persoon zelf als voor zijn/haar omgeving lastig zijn. U kunt tijdens het spreekuur voor informatie, advies of gewoon een luisterend oor terecht bij een ervaringsdeskundig medewerker. De eerstvolgende spreekuren vinden plaats op **5 augustus en 2 september**. Klik [hier](#) voor meer informatie. Voor het maken van een afspraak: bel: 071- 514 74 20 of mail: info@ggz-informatiepunt.nl.



AGENDA

Zo 20 juli vanaf 13.00 uur
Werfpop: informatiestand Inloophuis en Informatiepunt
Leidse Hout, Leiden

Di 5 augustus 10.00 - 12.00
Spreekuur Borderline
Hooigracht 12-14, Leiden

Di 12 augustus 15.00 - 18.00
EL CID: informatiestand Inloophuis en Informatiepunt
Nieuwe Rijn, Leiden

Ma 15 september 19.30 - 21.30
Voorlichting Angst
Hooigracht 12-14, Leiden

Voor meer informatie:
www.inloophuis-psychiatrie.nl
www.ggz-informatiepunt.nl

▶ FORMULIERENSPREEKUR

Het GGz Informatiepunt is de spin in het web voor al uw vragen over psychische klachten. Op maandag, dinsdag en donderdag kunt u van 10.00 tot 14.00 uur terecht bij het GGz Informatiepunt voor al uw vragen. **Iedere donderdag van 10 tot 12 uur** wordt er tevens een **formulierensprekuur** gehouden. Dit spreekuur is bedoeld voor mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij het invullen van hun formulieren. Voor meer informatie, [klik hier](#).



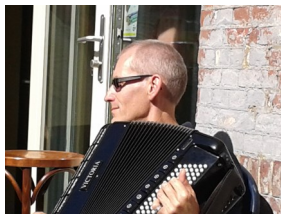
▶ GEZELLIGE BBQ IN INLOOPHUIS PSYCHIATRIE

Het Inloophuis bestaat 30 jaar, zeemanskoor Rumor di Mare bestaat 20 jaar. Reden genoeg voor een feestje. Afgelopen 5 juli werd er daarom een gezamenlijke barbecue georganiseerd in het Inloophuis. Het zonnetje scheen, het was een drukte

Openingstijden GGz Informatiepunt:
maandag, dinsdag en donderdag van
10.00 tot 14.00



van belang, er werd veel gezongen en gedanst en later op de avond won Nederland ook nog een spannende pot voetbal. Al met al was het een bijzonder geslaagde avond!



Openingstijden Inloophuis
Psychiatrie:
dinsdag t/m zaterdag 19.30 tot 22.30
Zondag 16.00 tot 19.00

▶ VOORLICHTING ANGSTKLACHTEN

Iedereen voelt zich wel eens angstig of bang. Vaak is angst van korte duur, toch komt het ook voor dat **angstklachten** lang aanhouden. Mensen voelen zich dan steeds bang en zenuwachtig en weten niet hoe dat komt. Daarnaast kunnen zij last hebben van lichamelijke klachten zoals duizeligheid, hartkloppingen of slaapproblemen. De angst kan dan het leven gaan beheersen. Hoe ga je daar op een adequate manier mee om? Tijdens de voorlichtingsbijeenkomst vertelt een (ervarings-) deskundige van de Angst, Dwang en Fobie stichting over de soorten angstklachten, oorzaken, verschijnselen en behandelmogelijkheden. Ook gaat zij in op wat angst betekent voor de persoon zelf en voor de mensen in zijn omgeving. **Datum en tijd: maandag 15 september van 19.30 - 21.30 uur** (deur open om 19.15 uur). **Locatie: Hooigracht 12-14 te Leiden**. **Aanmelden:** is noodzakelijk en kan via ggz-voorlichting@ggz-informatiepunt.nl of 071 - 514 74 20 (ma, di en do van 10.00 tot 14.00 uur).

